

BERSAMA
KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
sitifatihmah@upm.edu.my

RAKAN MULA MENJAUH

*Pelajar dipinggirkan tanpa ketahu sebab
tidak bersemangat ke sekolah*

? **Hidup** saya dihipit pelbagai masalah namun selama ini saya memilih berdiam diri dan memendamkannya saja. Masalah saya ialah rasa terpinggir kerana kawan-kawan mula menjauhkan diri serta mengetepikan saya. Sejujurnya, saya tidak mengetahui punca mereka berkelakuan begitu terhadap saya.

Saya tidak pernah menyakiti hati mereka. Saya sedih dengan keadaan ini kerana tidak mempunyai kawan. Emak ayah juga sentiasa sibuk dan tidak mempunyai masa untuk saya. Saya benar-benar sunyi dan merasa tidak berguna.

Disebabkan itu, saya tidak pandai bergaul dan merasa kekok apabila berada di sekolah.

Hidup saya hanya pergi dan balik sekolah. Saya mula rasa rendah diri dan tidak bersemangat lagi. Setiap malam saya hanya menangis apabila memikirkan nasib saya ini. Saya berharap puan membantu saya. Ini kali pertama saya menceritakan masalah saya kepada orang lain.

TERPINGGIR
Kuala Lumpur

! **Salam** perkenalan buat anda. Terima kasih kerana sudi berkongsi cerita dengan saya. Sebenarnya, kawan cerminan diri. Kawan memainkan peranan penting dalam perkembangan sosial seseorang individu. Secara idealnya, kawan ialah orang yang boleh anda harapkan seperti menemani ketika keseronangan, berkongsi minat dan pengalaman bersama, sedia membantu supaya anda senang dan terhibur serta bersedia membantu anda dalam hal tertentu.

Namun, dalam sesetengah keadaan, persahabatan juga terhalang disebabkan beberapa halangan, antaranya memanggil atau memberi gelaran nama yang negatif, suka bertekak dan cepat memberi kata putus, bertentangan

pendapat, bersikap negatif atau menyindir dan suka mengumpat.

Justeru, dalam usaha menjalinkan persahabatan, anda perlu mengetahui cara untuk memulakannya. Berikut cara bagaimana untuk memulakan persahabatan:

Dalam hal ini, anda juga perlu mempunyai alasan tersendiri dalam memilih kawan. Oleh itu, pilih kawan berdasarkan alasan anda. Tetapi kalau kita memilih kawan kerana status, sejauh mana semua itu akan kekal? Maka kenal pasti alasan anda dalam memilih sahabat. Sebolehnya cari sahabat yang memudahkan urusan dan bersedia memulakan persahabatan dengan ikhlas.

Selain itu, anda tidak perlu risaukan pasal kawan dan kesunyian ini kerana

anda perlu sedar terdapat banyak hal lagi yang lebih penting iaitu fokus kepada pelajaran. Tumpukan perhatian dengan komitmen seratus peratus di sekolah. Dengan komitmen yang hebat, anda sudah tidak mempunyai masa untuk memikirkan kesunyian ini.

Perlu diingatkan anda mungkin membazirkan masa atau menghadkan potensi diri jika separuh jiwa ditumpukan kepada masalah terpinggir. Apa yang perlu anda lakukan jika disisihkan kawan? Cara untuk mengatasi masalah terbabit?

Cuba fikirkan apa yang perlu anda lakukan untuk anda mendekatinya.

"Walaupun saya tidak suka disisihkan kawan, saya dapat mengatasinya."

"Tidak mengapa, saya boleh menjalinkan

persahabatan dengan orang lain."

"Walaupun tidak suka apabila merasai seperti tidak diperlukan, tapi saya seorang yang baik dan positif, saya pasti akan dapat kawan baru."

Selain itu, anda juga perlu mengetahui, di mana anda boleh mendapatkan kawan dan menjalinkan persahabatan? Antaranya ialah seperti sekolah (tidak semestinya rakan sekelas sahaja), jiran tetangga, kelab sukan atau persatuan, taman rekreasi yang berdekatan dengan rumah, Internet (sebolehnya bijak memilih kawan) dan pada dasarnya di mana sahaja. Beri peluang untuk diri anda mengenali rakan lain selain rakan sekelas.

Bagi situasi ayah ibu yang sering sibuk dan tidak mempunyai masa un-

tuk bersama anda, kenal pasti masa sesuai untuk bermesra dengan mereka. Saya percaya, dalam sehari pasti anda tetap mempunyai kesempatan untuk menemui mereka. Usah menunggu mereka meluangkan masa, sebaliknya cipta suasana harmoni dengan mereka. Percayalah, kesibukan mereka juga adalah untuk kepentingan keluarga. Paling tidak, tanya khabar mereka setiap kali berjumpa.

Jika berkesempatan, temui kaunselor sekolah dalam usaha meluahkan emosi dan perasaan secara yang lebih terapeutik. Ketahui bahawa kaunselor bukan semata-mata untuk mereka yang bermasalah. Namun, perkhidmatan kaunseling adalah terbahagi kepada tiga komponen utama iaitu perkembangan, pencegahan serta pemulihan dan rawatan.

Dalam situasi anda, saya kategorikan perkhidmatan kaunseling adalah berfokus kepada perkembangan sendiri. Usah ragu, usah bimbang, temuilah kaunselor anda untuk kemajuan diri sendiri. Kelulusan hari ini memberi kesan kepada kehidupan anda yang akan datang. Teruskan berdoa kepada Allah untuk penyelesaian yang baik dalam isu ini.